



GUISO DE MERLUZA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda (180 g)
- 1/2 unidad grande de cebolla blanca, cruda (100 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (140 g)
- Perejil al gusto
- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cazuela más bien ancha calentamos un chorrito de aceite de oliva. Cuando esté caliente añadimos la cebolla y el ajo cortados en daditos pequeños. Pochamos las verduras durante unos 10 minutos. Es aconsejable que la cazuela que vayamos a utilizar sea ancha para que podamos colocar los trozos de merluza sin que se monten unos sobre otros, en la medida de lo posible.
- 2º Añadimos las patatas peladas y cortadas en dados. Las patatas las cascaremos en lugar de cortarlas para que puedan soltar almidón en el proceso de cocción y ayuden a espesar la salsa. Seguimos cocinando, removiendo de vez en cuando, mientras se doran las patatas y la cebolla sigue sofriéndose.
- 3º Retiramos la cazuela del fuego y añadimos el pimentón. Removemos para integrarlo con el resto de ingredientes y volvemos a poner al fuego. Retiramos la cazuela para realizar esta operación porque es muy fácil que el pimentón pueda quemarse si lo mantenemos al calor.
- 4º Incorporamos el tomate pelado y rallado o troceado, el perejil picado y cocinamos 10 minutos más removiendo para evitar que se queme.
- 5º Vertemos el agua y, desde el momento en que empieza a hervir, cocinamos a fuego medio durante 15 minutos con la cazuela tapada.
- 6º Salamos y añadimos los trozos de merluza a la cazuela, cocinamos 5 minutos más y apagamos el fuego. Mantenemos el pescado 5 minutos más en la cazuela apagada y tapada antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [476 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	313 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	32 g	64 %
H. CARBONO	5 g	25 g	10 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	39 mg	183 mg	8 %